МЫ РАЗАМ З ВАМІ
ГАЗЕТА па-лунінецкі
Тыраж 500. Цана вольная. Выходзіць 1 раз у квартал.
Чацвер. 27 чэрвеня 2013 г. №2(23)

«Мова» и вакансии

Анализ более 65.000 вакансий, размещённых на сайте RABOTA.TUT.BY с января 2013 года, показал, что работодатели не заинтересованы в специалистах, владеющих белорусским языком.

В качестве одного из требований знание родного языка выделено только в 27 вакансиях. В основном такое пожелание в этом году предъявляли журналистам, редакторам, театральным деятелям.

Одна из вакансий с требованием знания белорусского языка была от иностранного частного предприятия, которому требовался специалист по написанию белорусскоязычных текстов. Ещё вакансия со знанием белорусского языка - бармен в один из минских баров. Такой специалист должен владеть также английским и уметь поддерживать в заведении гостеприимную и дружественную атмосферу.

В Беларуси языком бизнеса остаётся русский, констатируют эксперты. Хотя не исключено, что работодатели не указывают в качестве пожелания к навыкам соискателя знание родного языка, предполагая, что они его и так знают. И всё же вакансий, где в качестве требования прописано грамотное владение русским, в 12 раз больше.

С другой стороны, на сайте опубликовано достаточно большое количество резюме, в которых соискатели указывают высокий уровень владения белорусским. Так что, если работодатели решат чаще использовать этот язык в своём бизнесе, они с лёгкостью смогут найти подходящих сотрудников».

Случится такое, скорее всего, не скоро. Белорусы не готовы вести бизнес на белорусском языке - таковы выводы из опроса на тему национальной идентичности белорусов, отношения к белорусскому языку, исторической памяти, проведённого в 2012 году кампанией «Будзьма беларусамі!» и лабораторией социологических исследований «Новак».

Подавляющее большинство (52,4%) высказались негативно и скорее негативно и только 33% оценили расширение использования белорусского языка в бизнесе позитивно и скорее позитивно. В государственном делопроизводстве - 51,7% негативно против 36,5% позитивно.

При этом отношение к белорусскоязычной рекламе положительное: если в 2009 году только 37% белорусов хотели видеть больше рекламы по-белорусски, то в 2012 году позитивно оценили белорусскоязычную рекламу 55,6%.



Лунинецкие спасатели к работе готовы!

Фотоэтюд Андрея Вышинского, «ГЛ»

Десять самых стрессовых профессий

Итоги опроса, проведённого Исследовательским центром портала careercast.com, показали, что рейтинг самых стрессовых профессий в мире возглавляют военные.

Топ-10 профессий, связанных с наибольшим стрессом, выглядит так.

Военнослужащие рискуют жизнью во время вооружённых конфликтов, но и в мирное время принимают участие в ликвидации последствий стихийных бедствий и техногенных катастроф, работая бок о бок со спасателями, медиками и пожарными.

Высшие военные чины редко идут на передовую, но от их решений напрямую зависит стратегия боя и миллионы жизней. Большая ответственность...

Пожарные работают в крайне опасных для жизни условиях. Продолжительность каждой смены может достигать 48 часов, что выливается в хроническую усталость, проблемы в семье, физическое и психологическое истощение.

Пилоты на протяжении всего полёта несут ответственность за безопасность пассажиров и членов экипажа. Кроме большой психологической нагрузки, эта профессия требует физической подготовки и готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Специалисты по связям с общественностью находятся в состоянии постоянного напряжения: думать и действовать им часто приходится одновременно. Кроме того, профессия PR-специалиста связана с публичностью, а постоянно быть у всех на виду непросто даже для классического экстраверта. Ещё один фактор стресса – высокий уровень конкуренции

Топ-менеджеры несут ответственность за правильность своих решений перед другими руководителями, инвесторами, работниками компании и кредиторами. В условиях экономического кризиса главам бизнеса особенно тяжело.

Фотожурналисты нередко рискуют жизнью ради одного ценного кадра.

Журналисты работают в условиях очень сжатых временных рамок и несут ответственность перед публикой за каждое слово. Если прибавить к этому ненормированный рабочий день, постоянную необходимость быть в курсе всех новостей и высокий уровень конкуренции в отрасли, становится понятно, почему уровень стресса тут колоссальный.

Таксисты нередко работают в неудобные смены (ночь, выходные и праздники), выезжают на вызовы в опасные районы. Их работа также связана с повышенным риском автоаварий, потому что они проводят больше времени за рулём, чем любой среднестатистический автоводитель.

Полицейские несут ответственность за покой и сохранность каждого члена общества, порой ценой собственной безопасности. Физические нагрузки, нередко ненормированный день, опасные задания плюс высокие требования, которые общество предъявляет к полиции, - вот лишь несколько причин, по которым эта профессия попала в список.

Подготовил Виталий Дымов, «ГЛ»

ISSN 2078-0370
00213>
9 772078 037004

Выданне для вольнага часу.
Выдавец - прыватнае прадпрыемства «Інфарм-прагулка»

Першы

- Вы ў мяне першы, - няўпэўнена вымавіла яна пухнатымі губкамі з няўмела накладзенай памадай і, глыбока ўздыхнуўшы, адвяла вочы. На вуснах застыла трыху збянтэжаная ўсмешка.

Гадзіннік на супрацьлеглай сцяне няўмольна выконваў сваю манатонную працу - адлічваў час. А я марнаваў гэты самы час і думаў, нашто я зайшоў сёння сюды. Праз адчыненую фортку ў памяшканне даносіліся розныя гукі. Часам іх немагчыма было разабраць. Гэта быў проста шум, што давіў на вушы. А часам можна было чуваць паасобку і гул праязджаючай па вуліцы машыны, і карканне вароны на высокім дрэве, і нават шапаценне лісця таго самага дрэва, што расло пад вакном.

Прыжымаючы да пругкіх дзявочых грудзей скамечаную прасціну, яна глядзела на мяне сваімі агромністымі зялёнымі вачыма. На шчочках лёгкая чырвань, а над верхняй губкай я заўважыў кропелькі поту, нібыта амаль нябачную вільгаць на роснай траве. У святле лямпачкі зіхацелі яны дыяментамі. На белым у яе руках я заўважыў невялікую кропельку крыві. Чырвонае на белым. У гэтым спалучэнні заўсёды ёсць нешта сакральнае. Ахінулі думкі наконт колераў. Чырвонае на белым - гэта прыгожа, гэта загадкава, у гэтым ёсць і гонар, і павага, і яшчэ нейкі вельмі глыбокі-глыбокі сэнс.

- Вы ў мяне першы, - апусціўшы вочы долу ціха прашаптала яна.

Шэпат, а для мяне як гром, як крыгаход на абуджанай рацэ, як вадаспад, што кідае ў бездань ўсё, што прыносіць яму вада. І нават ўся тая вада, што з шумам абрынецца ўніз, мабыць, не нарабіла б больш шуму. І нішто ў гэтым свеце не стала б для мяне больш гучным, чым гэтыя ціха прамоўленыя, амаль нягучныя словы. Можа мне гэта толькі здалося і нічога насамрэч яна і не прамаўляла. Можа гэта нейкая праекцыя тых гукаў за вакном, да якіх я прыслухоўваўся. Можа гэта вынік майго ўяўлення і агульнай стомленасці. А можа жаданне проста пачуць некалі тое, што хочаш пачуць.

- Вы нешта сказалі? - баючыся страціць ужо пачутае, перапытаў я.

- Вы ў мяне першы, - паўтарыла яна і сарамліва зачырванелася яшчэ больш.

Падалося, што я чую стук уласнага сэрца. Мабыць, зачырванеўся я ўжо сам. Адчуўшы вільгаць на ілбе, зусім разгубіўся. Няўжо? Няўжо гэтыя словы яна сказала да мяне? Ні адна жанчына не казала мне такога ніколі. Ніколі. І вось, гэтае мілае стварэнне, тут, зараз сказала мне тое, чаго не чуў ніколі, але ўпотай марыў аб гэтым. "Першы", "першы", "першы"…

Толькі зараз я зразумеў, як стаміўся. Зморaны канчаткова, выцягнуў ногі, якія звяла лёгкая сутарга. Паспрабаваў расслабіцца. Безвынікова. Дыханне зрабілася чамусьці яшчэ больш частым. Сэрца калацілася ў шалёным рытме. А пульс, здавалася, грукаў малаткамі не толькі ў скронях, а і ва ўсім целе. Гэтыя малаточкі спрытна адгруквалі свой шалёны рытм: першы, першы, першы…

На памяць прыйшлі зусім непатрэбныя, недарэчныя ўспаміны. З глыбіняў усплылі забытыя ўжо імёны. Зрабілася крыху сумна.

Выяўляецца, што трэба было пражыць добрую палову жыцця, каб нарэшце сустрэць тую, хто скажа табе гэтыя простыя словы. У гэтых нешматлікіх словах - і журчанне крынічнай вады ў ліпенькую спякоту, і спеў салаў'я ў цёплую майскую ноч, і шэпат хвалі, што гуляецца з пясчаным берагам, і нямы пацалунак матылька з кветачкай шыпшыны…

Яна сама хоць разумее тое, што толькі што прамовіла? Наўрад. Дарэчы, гэта ўжо не мае ніякага значэння. Ужо не патрэбны ніякія пытанні. Нават калі яна не вымавіць больш ніводнага слова, то сказанага дастаткова. Усё астатняе будзе зразумелым і без слоў.

Трыумф маёй душы! Вось ён які. Колькі гадоў імкнуўся да гэтага. Адчуў, атрымаў. А ўсяго толькі і патрэбны гэты сарамлівы позірк дзяўчыны, ды некалькі слоў, прашаптаных засмаглымі ад хвалявання вуснамі.

Я выбачыў ёй усё: і яе няўпэўненнасць, і яе непрактыкаванасць, і нязграбную позу напрацягу паўгадзіны, што выклікала сутаргі па ўсяму целу, і падрапаную шыю, і недарэчную кроў на белай прасціне, і салодка-ядавіты пах таннай парфумы…

Усё гэта лухта. Усё драбяза. Усё пыл. Усё глупства. Усё бязглуздзіца. Бо я - першы!

Адчуўшы сябе маладым, здаровым і моцным, расправіў плечы, стомлена пацягнуўся і нехаця падняўся. А яна глядзела на мяне тым жа збянтэжана-сарамлівым позіркам быццам яшчэ нечага чакаючы ад мяне. Можа нейкіх слоў, а можа і дзеянняў.

Крыху скамечаную купюру я паклаў на столік, што стаяў на адлегласці працягнутай рукі. Яна ўсміхнулася. Згодна кіўнула і пачала рупліва складваць прасціну. Яна толькі што заўважыла крывавую кропельку. Відаць, засаромелася, а можа нават і спужалася, што тое ж самае мог заўважыць і я.

Шпаркімі крокамі пайшоў да дзвярэй. І ўжо з вуліцы зноў пачуў яе голас. Але гэта быў ўжо зусім іншы голас - звонкі і упэўнены:

- Наступны, калі ласка. Як будзем стрыгчы?

Я азірнуўся. З прачыненага акна матляўся ніз фіранкі, з ім гарэзліва гуляўся лёгкі ветрык, але нікога не было відаць. Над аконным праёмам - я толькі зараз звярнуў на гэта ўвагу - замацавана шыльда, дзе чырвоным па беламу было напісана "Цырульня". Якія спалучальныя колеры і якое прыгожае слова. Як добра, што выкарысталі менавіта гэтае слова і гэтыя колеры. І як добра, што я быў першым.

Мікола Ільючык, "ГЛ"

Из мудрости Сергея Есенина

* * *

Кто любил, уж тот любить не может.
Кто сгорел, того не подожжёшь.

* * *

Есть тоска весёлая в алостях зари.

* * *

Плохую лошадь вор не уведёт.

* * *

Но более всего любовь к родному краю
Меня томила, мучила и жгла.

* * *

Кто хочет свободы и братства,
Тому умирать нипочём.

* * *

Только раз ведь живём, только раз!
Только раз славит юность,
как парус, луну вдалеке.

* * *

Коль нет цветов среди зимы,
Так и грустить о них не надо.

* * *

Когда кипит морская гладь -
Корабль в плачевном состоянье.

* * *

Коль родился я поэтом,
Поцелуюся, как поэт.

* * *

Жить так жить, любить -
так уж влюбляться...

* * *

И мне - чем сгнивать на ветках -
Уж лучше сгореть на ветру.

* * *

Есть что-то прекрасное в лете,
А с летом прекрасное в нас.

* * *

В этой жизни умирать не ново,
Но и жить, конечно, не новей.

Собрал Михась Малиновский, г.Барановичи

Мара Маркаран (Арменія)

* * *

Ледзьве ўсвядомлю
Непатрэбны радок,
Недакладнае слова
Ледзьве ўсвядомлю,
І ўсё дарэмней
Тамленне аб песні,
Я песню пазнаю,
А ў ёй, толькі ў ёй
Немач мая і моц,
Мой дом, вечна мілы,
Але няма мне спакою:
Тое слова, якое
Патрэбнее ўсяго, -
Знайсці бы яго
І ўвасобіць
Пяром на паперы!
Клікаю аб дабры -
Уратавацца, ацалець
У агні бязлітасным,
Што тайна спальвае,
Жаданнем сквапным
Да зямлі прыгінае.
О песня мая,
Ты згінеш у невядомасці,
Глухая, нямая,
Не спета, не спета...
Але бядоту гэту
Ледзьве разумею.

* * *

Хто ведае,
Можа быць, усё гэта
Напісана на паветры
Дыханнем,
Найтанчэйшым гайданнем
Маркоты
І радасці
Мігценнем, што свеціцца...
І тое, чаго не адзначае
Зрок,
Напісана
На сонечных старонках
Для будучага
Пакалення.

Пераклад Міхася Маліноўскага

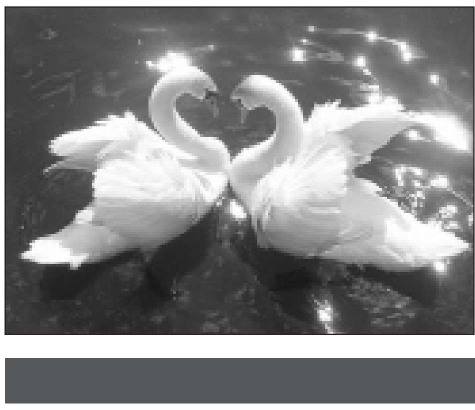
Чалавечыя пачуцці ім не чужыя

Мы прывыклі лічыць чалавека самай разумнай істотай на Зямлі. Але хочацца адзначыць, што чалавечыя рысы ўласцівыя многім звярам і птушкам.

Са старажытных часоў і па сённяшні дзень біёлагі імкнуцца знайсці крытэрый чалавека як узвышанай асобы ў жывёльным свеце. У так званую эпоху сацыялізму людзям прыпісвалі катэгорыю сацыяльных асоб. Сацыяльныя - гэта значыць тыя, што жывуць супольніцтвамі. Але ж калектывам, мноствам асоб жывуць і мураўі, і пчолы, плаваюць касякамі рыбы - у адзіночку гэтыя істоты проста не выжывуць, чалавек жа ў стане жыць і адзін.

Меркавалася таксама прыняць за крытэрый чалавечнасці наяўнасць эмоцый. Але вядома, што і малпы, і сабакі падвяргаюцца стрэсам, могуць моцна сумаваць і бурна радавацца, быць у шчасці і ў горы.

Вучоныя даказвалі, што толькі чалавеку ўласціва мысліцельная дзейнасць. Але мысліць могуць і дэльфіны, і малпы; ёсць разумныя сабакі і коні, якія цудоўна разумеюць гаспадара; лісы на паляванні ўмеюць нават дамаўляцца, як абхітрыць ахвяру. А такія птушкі, як вераб'і, сінічкі, сарокі, умеюць гаварыць на сваёй мове, падаваць сігналы і здзейсніць супольна. Ёсць выпадкі, калі ластаўкі талакой дапамагаюць нявопытнай сяброўцы будаваць гняздо.



Але давайце заглянем у птушынае царства глыбей. Птушкам ўласціва шмат што чалавечае. Як і ў нас, у іх прысутнічае цяга да прыгажосці, і аснова прыгажосці - афарбоўка. Хоць многіх птушак красой надзяліла прырода (іншых - незвычайнай: удода, сіваграка, зімародка, шчурку), але з прыходам вясны шмат якія абнаўляюць апярэнне, у большасці сваёй дзеля прыцягнення партнёра. Прычым, за малым выключэннем, стракацьць вясёлкай апярэння толькі самцы. Ды і сапраўды, для самкі, якая сядзіць на яйках, небяспечна было б ззяць і свяціцца. Ну, а самцу без гэтага ніяк. Справа ў тым, што ў жывёльным свеце, у птушак і звяроў, выбар робіць не самец, а менавіта самка. І кіруецца яна ў сваім выбары знешнімі дадзенымі самца. Яркая афарбоўка гаворыць аб здароўі і добрай спадчыннасці самца, а такім чынам і аб тым, што яго патомства будзе такім жа моцным, здаровым і прывабным. Дарэчы, тое ж самае адбываецца і ў людскім асяроддзі: жанчыны імкнуцца да дужых, прыгожых, акуратных мужчын.



Палавыя адрозненні ў афарбоўцы больш-менш выражаныя ў большасці відаў птушак, нават у такіх звычайных, як вераб'і і галубы, больш ярка, напрыклад, у снегіроў, івалгаў, берасцянак, а ў сямействе курыных дык значнае адрозненне - варта ўзяць паўліна і паву, цецерука і цецеручуху і г.д.

Птушкі, як і ўсе жывыя істоты, імкнуцца прадоўжыць свой род, спарваюцца. Большасць птушак жывуць згуртавана, чародамі, але ў вясенні сезон прытрымліваюцца пары. У іх, вядома, няма чалавечых пачуццяў кахання, але ў некаторых завязваецца любоў і вернасць. Гэта заўважана ў жураўоў, галубоў, рэмезаў. Але самая моцная дружба ў лебедзяў. Пра іх любоў складзены казкі, песні і прымаўкі.

Сцяпан Нефідовіч, в.Любань

Запавет Саадзі

Лунінец запомніўся мне з першага ж наведвання - тут, за малым выключэннем, жывуць шчырыя, душэўныя людзі. Беражна і радасна захоўваю шмат прыемных сувеніраў, кніг з аўтографамі лунінчан, фотаздымкаў... Дарэчы, не аднойчы заўважаў, што дарункі, зробленыя ад шчырага і бескарыслівага сэрца, робяць вялікія і дзівосныя справы.



Нешта падобнае адбылося ў жыцці вялікага мастака рускага прыгожага пісьменства Івана Буніна. Як успамінаў сам будучы нобелеўскі лаўрэат, да яго ў кніжнай лаўцы ў Маскве ў пачатку 1890-х гадоў звярнуўся добра знаёмы стары букініст і падарыў на памяць кнігу прыпавесцей «Гюлістан» Саадзі - славутага персідскага паэта XIII стагоддзя. Бунін з удзячнасцю прыняў дарунак і пазней пераказаў на рускай мове 11 фрагментаў з гэтай кнігі. Адзін з іх, пераствораны ў чэрвені 1913 года (сто гадоў таму!), Бунін назваў «Запавет Саадзі». Вось як гучыць ён па-беларуску:

Будзь шчодрым,
як пальма. А калі
не можаш, дык
будзь ствалом кіпарыса, прамым і
простым - высакародным.

Міхась Маліноўскі, праўдзейны сябар Геаграфічнага таварыства

Ці паляваў Хемінгуэй на прыпяцкіх качак?

Нобелеўскі лаўрэат Эрнест Хемінгуэй (1899-1961) вядомы і любімы на Беларусі.

Яго творы не раз выдаваліся ў нашай краіне. Самай славутай, безумоўна, з`яўляецца аповесць «Стары і мора», напісаная ў 1952 годзе, якая прынесла аўтару Пулітцэраўскую, а потым і Нобелеўскую прэмію. Як пісаў сам творца аб асноўнай ідэі аповесці: «Чалавек не для таго створаны, каб цярпець паражэнні. Чалавека можна знішчыць, але яго нельга перамагчы». Аднойчы мой арэнбургскі сябар Аляксей Фацееў напісаў мне, што чуў, нібыта Хемінгуэй паляваў на Прыпяці на качак. Я добра ведаў, што славуты пісьменнік ніколі не бываў на Беларусі. Але ці мог паляваць ён на прыпяцкіх качак? Праз шмат гадоў высветлілася, што мой сябар быў недалёкі ад праўды. Біёграф Хемінгуэя Ліліян Рос ў 1966 годзе ў серыі «Библиотечка «Огонька» надрукавала нарыс «Портрет Хемингуэя». Згадвае сярод іншага яна і адпачынак пісьменніка на востраве Тарчэла, што ў лагуне на паўночны ўсход ад Венецыі:

«Там Хемінгуэй шмат паляваў на качак з садоўнікам старога заезжага двара.

- Мы плавалі па каналах і стралялі качак улёт, палюючы на бакасаў, - загаварыў Хемінгуэй. - Цераз гэтае месца праходзіць шлях качак, што ляцяць з Прыпяцкіх балот. Страляў я добра і стаў паважаным чалавекам».

Так што не выключана, што пісьменнік упаляваў і качку з лунінецкіх прастораў. Эрнест Хэмінгуэй дарагі нам яшчэ і тым, што ведаў пра такую дзівосную раку, як Прыпяць, пра балоты ўздоўж яе...

Міхась Маліноўскі, праўдзейны сябар Геаграфічнага таварыства

Питание и настроение

Протеины - источник энергии

Необходимо помнить, что пища, богатая протеинами, придаёт нам силы, жизненную энергию и укрепляет нашу память. Протеином богаты мясо, птица, рыба, куриные яйца, бобовые культуры, а также такие молочные продукты, как сыр, молоко.

Углеводы - антидепрессанты

Углеводы способствуют выработке серотонина. Это вещество оказывает успокаивающие и релаксирующее воздействие на организм, снимает боль и, порой, а вызывает сонливость. Углеводами богаты крупы, фрукты, ржаной хлеб, мучные изделия.

Принимайте отдельно

Вы не получите заряд энергии, если, к примеру, скушаете рыбу (источник протеина) с булочкой (богатой углеводами). Идеально было бы съесть рыбу, а через несколько часов булочку.

Кофеин - при лёгкой депрессии

Несмотря на то, что кофеин имеет ряд побочных эффектов, он может быть идеальным антидепрессантом, если речь идёт о лёгкой форме депрессии, когда не требуется вмешательство врача. К тому же, он оказывает длительный эффект и не требует принятия очередной дозы.

Нехватка селена отражается на настроении

Результаты исследования показывают, что страдающие от нехватки селена, более эмоциональны, агрессивны, чаще впадают в депрессию. Восполнение недостающего количества селена нормализует настроение и самочувствие. Селеном богаты бразильский орех, подсолнечные семечки, крупы, меч-рыба.

Включите в свой рацион яйца

Мы часто пытаемся ограничить, а то и вовсе исключить из рациона пищу, богатую холестерином. В результате можем столкнуться с другой проблемой - нехваткой холина, вещества, отвечающего за память и концентрацию внимания. Холин содержится в яйцах, следовательно, при употреблении их в разумных пределах мы можем поддерживать концентрацию внимания.

Подготовил Виктор Чепуштанов

Гимнастика для контроля эмоций

Как известно: в здоровом теле – здоровый дух! Но какой здоровый дух без нормального эмоционального состояния? В наше время организм подвергается разнообразным стрессам и психологическим расстройствам. Поэтому, уверенно шагая по жизни вперёд и добиваясь новых вершин и успехов, не стоит забывать контролировать свои эмоции, купировать стресс и регулярно выполнять специальную расслабляющую гимнастику!

Причины стресса могут быть весьма разные: нервотрёпка на работе, не всё ладится в личной жизни, проблемы с друзьями и т.д. Зачастую многим из нас без успокоительного даже на пару минут невозможно прилечь и задремать. Исходя из этого сказанного, стоит всё-таки найти альтернативные методы, которые помогут выйти из этого состояния.

Если вы ощутили эмоциональную перегрузку, два-три раза в неделю по вечерам выполняйте комплекс упражнений, основанный на древних методиках йоги. За 20 минут он поможет снять мышечное напряжение, привести мысли в порядок и спокойно заснуть.

Все упражнения необходимо выполнять, лёжа на кровати или диване, под звуки негромкой расслабляющей музыки (шум дождя, пение птиц, шелест листвы). Комплекс должен выполняться под «руководством» ваших позитивных мыслей и воспоминаний. Не стоит в момент упражнений переполнять свой разум негативными мыслями и переживаниями!

Упражнение 1

Ложимся на спину (использование подушек запрещено), закрываем глаза, вытягиваем прямо и ровно руки, чтобы они находились вдоль тела и несколько минут как можно равномернее и глубже дышим. В этот момент необходимо обязательно представить что-то такое, что вызывает у нас наибольший позитив и положительные эмоции. Делаем вдох через нос, выдох - через рот. После наоборот: вдох через рот, а выдох - через нос!

Упражнение 2

Продолжаем ровно дышать. При этом медленно, но сильно нужно сжать левую кисть руки, образовав кулак. Напрягаем всю прямую руку и мысленно считаем до семи. После чего, также никуда не спеша, расслабляем кисть руки и возвращаемся в наше исходное положение. Данное упражнение рекомендовано выполнять по два раза для каждой из рук!

Упражнение 3

Берём левую ступню ноги и тянем её по направлению к себе. При этом нужно не забывать задействовать мышцы икр и ягодиц путём их непосредственного напряжения. Снова мысленно нужно досчитать до семи. Повторить для каждой из ног по два раза.

Упражнение 4

Следует задействовать мышцы таза, напрягая их. С этой целью мы должны приподнять свой таз и мысленно досчитать до семи. Повторить три раза.

Упражнение 5

Нужно ссутулиться, затем сильно напрячь свои плечи и потом оторвать их от кровати. Чтобы упражнение получилось как можно лучше, нужно в момент поднятия плеч представить, что тянетесь вверх. И на счёт восемь полностью расслабиться и возвратиться в исходное положение. Повторить не меньше восьми раз.

Упражнение 6

Весьма сильно и ощутимо напрячь мышцы шеи и в этот момент приподнять свою голову. После чего на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторять упражнение рекомендуется три раза.

Упражнение 7

Переходим к мышцам лица. Поднимаем брови и как можно сильнее напрягаем мышцы лба. Спустя семь секунд полностью расслабляемся. Теперь нужно изо всех сил сильно зажмурить глаза, а спустя семь секунд вернуться в исходное положение. Стискиваем губы. Делать это необходимо так, чтобы губы были крепко сжаты. В этот самый момент обязательно нужно весьма позитивно постараться улыбнуться. Спустя семь минут можно расслабиться. Снова спокойно и ровно дышать.

Если весь комплекс упражнений был выполнен правильно, вы непременно сможете ощутить полное и глубокое расслабление и погрузиться в спокойный и беззаботный сон. Ваше эмоциональное состояние всегда будет стабильным и устойчивым к стрессовым ситуациям!

Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

Как спастись от жары

✓В сильную жару медики рекомендуют при малейшей возможности разуваться и ходить босиком по траве. На ступнях находится большое число точек, отвечающих за внутренние органы. Когда человек ходит босиком, улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус организма и даже начинается обновление клеток.

✓Обычную воду можно заменить водосодержащими овощами и фруктами, например, огурцами, помидорами, арбузом. Благодаря им, организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ. Горячий зелёный чай, который пьют южане, тоже полезен в жару: он регулирует теплообмен.

✓Не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мёд и сало. Перед сном откажитесь от «серьёзных» продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжёлой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с лёгким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зелёного и белого цветов.

✓Любителям охлаждаться в речке следует иметь в виду, что сразу нырять в воду не рекомендуется. Перепад температур может спровоцировать спазм сосудов сердца. Поэтому перед водными процедурами остыньте в тени. Под ледяной душ залезать тоже не стоит: от холодной воды сосуды сужаются, а потом ещё сильнее расширяются. В жару лучше принимайте тёплый душ.

✓Если часть комнат находятся на солнечной стороне, можно использовать фольгу, которую надо закрепить с внешней или внутренней части окна. Фольга хорошо отражает тепло и свет и значительно уменьшит перегрев помещения.

✓В жару не стоит пить пиво (оно как раз вызывает обезвоживание), крепкий кофе (перегрузка сосудов), алкогольные коктейли с водкой (может не выдержать сердце). А вот сухое белое вино, наполовину разбавленное минералкой, можно

✓**На работе.** При температуре воздуха выше +26 градусов каждые полчаса выпивайте стакан воды. Заведите на столе небольшой аквариум (можно даже без рыб и без растений, лишь бы с водой), пусть испаряет влагу и немного охлаждает воздух. Купите простой пульверизатор и опрыскивайте пространство время от времени холодной водой. Хотя бы раз в два часа старайтесь полежать 5 минут - убережёте сосуды от перегрузки.

Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

Не для того

✓К сожалению, большинство людей слушают не для того, чтобы услышать, а для того, чтобы ответить.

✓Хуже всего, что у нас каждый ездит по каким-то своим правилам, при этом громко и искренне возмущаясь, что другие их не соблюдают.

✓Неубитый медведь всегда против делёжки его шкуры.

✓Хорошо, конечно, что жить стало лучше, жить стало веселее. Плохо только, что не нам.

✓Декларируя право на жизнь, государство умалчивает, что имеет в виду своё право на вашу жизнь.

✓Коррупцию не победят никогда, поскольку бороться с ней не менее прибыльно, чем ею заниматься.

✓Я всегда хотел отвечать людям добром. Но жизнь научила отвечать взаимностью.

✓Ты добрый, это хорошо, это по жизни пригодится... Другим.

✓Не задавайте боксёру вопросов, на которые он не сможет ответить словами.

✓Талант всегда пробьёт себе дорогу. Конечно, если это талант пробивать себе дорогу.

✓Трудно держать себя в руках, если руки уже заняты набиванием карманов.

✓Чем больше своего, тем легче его с чужим перепутать.

✓Когда кто-то говорит, что разбогател благодаря напряжённой работе, спросите его: «Чьей?»

✓Это не зарплата! Это денежная компенсация за потерянное на работе время!

✓Большинство россиян считает, что большинство россиян идиоты.

✓Наивно думать, что если все кругом дураки, то вы не входите в их число.

✓Сейчас честный чиновник - не тот, кто не берет взяток, а тот, кто берёт - и честно выполняет обещанное.

✓У нас закон не работает, у нас закон отдыхает.

✓Просто удивительно, насколько легче мужчине понять женщину, если он на ней не женат.

✓На завоевание женщины уходят все средства, а завоёванная, она требует ещё больше.

✓Труд Сизифа не был бессмысленным - просто у него была почасовая оплата.

✓Раньше не то запрещали. Сейчас не то разрешают.

✓Сегодня, чтобы обойти закон, надо дружить с его слугами.

✓Кто был никем, тот, даже став всем, так никем и останется.

✓Все средства хороши, плохи лишь результаты...

✓Совершенно очевидно, что у человека и обезьяны был общий дедушка. И не важно, что большинству порядочных обезьян этот факт кажется обидным...

Экзотика Ботсваны

Слово «пула» для жителей Ботсваны, государства на юге Африки, территория которого почти полностью занята безжизненными песками пустыни Калахари, полно глубокого смысла и имеет несколько значений. «Пула» - это просьба к небу: «Пусть пойдет дождь!» Это и возглас радости при виде долгожданного ливня. «Пула» - официальный девиз «страны вечной жажды», начертанный на государственном гербе и являющийся изъявлением миролюбия и доброй воли. Пулой назвали и денежную единицу, равную ста тхебе.



На монете достоинством 1 пула красуется зебра Чапмана, считающаяся священным животным Ботсваны. В отличие от своих родичей эта зебра имеет менее контрастную раскраску. У каждой зебры свой, «индивидуальный» рисунок полос. По ним животные «узнают» друг друга. Но главное - такая расчленяющая окраска лишает силуэт животного чёткости, мешает хищникам точно рассчитать расстояние прыжка. Иными словами, зебра, способная развивать скорость до 65 км/ч, получает жизненно важную фору.

Казначейство Ботсваны и на других металлических деньгах предоставило «почётное место» зверям и птицам. На монетах в 1, 5, 10, 25 и 50 тхебе запечатлены соответственно одноцветный турако, желтоклювый токо, саблевидная антилопа, зебу и орлан-крикун, или африканский рыбный орёл.

Ботсвана - одна из немногих стран Африки, где сохранились крупные стада зебр и антилоп, солидное поголовье слонов и разнообразные пернатые. Антилопы представлены такими видами, как гну, орикс, спрингбок, канна, серый водяной козёл, чёрная лошадиная антилопа, бубал, бушбок, куду. Природа щедро наградила антилопу великолепными зрением, слухом, обонянием и быстрыми ногами (гну, например, развивает скорость до 55 км/ч), маскирующей окраской и четырёхкамерным желудком, позволяющим более полно усваивать растительный корм.

Антилопа - грациозное животное, обладающее отличной реакцией. Она в любую секунду готова умчаться прочь при приближении опасности. Это качество характерно для всех 80 видов антилоп, большая часть которых обитает в Африке, - от гигантской канны с тяжёлыми винтообразными рогами, весящей около тонны и достигающей в холке высоты без малого два метра, до карликовой антилопы высотой четверть метра и весом три килограмма.

В дельте Окаванго, самой большой реки Ботсваны, кроме уже названных птиц, широко распространены аисты, цапли, ибисы, утки, гуси, большие и малые фламинго, пеликаны. Когда-то в здешних реках водилось множество крокодилов, поголовье которых ныне заметно поредело...

Аристарх Малащицкий

Он сам тебя узнает...

☺ 😐 ☹



Сон – это единственное бесплатное удовольствие, что у нас осталось.

☺ 😐 ☹

У меня самый лучший мужчина на свете! Каждый день говорит, что любит меня, целует при встрече, дарит такие милые подарки! Одно плохо - в детский сад ходить не хочет...

☺ 😐 ☹

Сын врача некоторое время думал, что его папа одновременно работает на кондитерской фабрике и ликёро-водочном заводе.

☺ 😐 ☹

- Эта маска поможет сохранить молодость кожи?
- Петрович, я не знаю! Ты же сварщик, одевай и работай!

☺ 😐 ☹

Записка мужу: «Саша, забери ребенка из детского сада.
P.S. Он сам тебя узнает!»

☺ 😐 ☹

Утро понедельника.
- Глаза у тебя опухшие и красные. Ты что, пил?
- Нет, на работу идти не хотел. Плакал.

☺ 😐 ☹

- Как твой бизнес, процветаешь понемногу?
- Какие там процветания! Честных людей становится всё меньше и меньше, скоро и обманывать будет некого.

☺ 😐 ☹

- Изя, куда вы ездили отдыхать прошлым летом?
- В Баден-Баден. А вы?
- Как всегда, в Гомель-Гомель

☺ 😐 ☹

- Что делаешь?
- Блины ем... с вареньем...
- Ты ж вроде на диете была?
- А я их чаем для похудения запиваю!

☺ 😐 ☹

Карманника-рецидивиста сбил на улице мотоцикл и умчался с места происшествия. К пострадавшему подъезжает милиционер.
- Вы запомнили его номер?
- Нет, - хрипит пострадавший, - но вот его бумажник.

☺ 😐 ☹

- Сёма, я потом сразу домой: рядом с тобой спать совершенно невозможно! - говорит любовница. - Ты храпишь так, что меня аж подбрасывает.
- Мужской храп, дорогая, это специально придуманная природой опция для успокоения женщины - она сквозь сон слышит храп и понимает: «Он тут, рядом! Значит, всё в порядке!»

☺ 😐 ☹

Я в одной комнате, муж в другой, оба за компами. Получаю сообщение от мужа: «О, луноподобная захватчица души моей! Золотая птичка сердца моего! Томный и нежный взгляд твоих карих глаз пронзает острой стрелой мою сущность, бьёт наповал мою мужскую гордость и бросает к твоим прелестным ногам мою честь... Короче - когда жрать будем?»

☺ 😐 ☹

Психотерапевт встречает коллегу:
- Всё, с этого дня больше ни капли не беру в рот спиртного.
- А что случилось?
- Вчера после банкета захожу в кабинет, а там клиент... Посмотрел я на него и понял, что у парня серьёзные проблемы. Поговорил с ним, помог по-новому взглянуть на ситуацию. Только собрался заканчивать консультацию, в кабинет заходит дежурный санитар и спрашивает, с кем это я разговариваю и чего делаю перед зеркалом.

☺ 😐 ☹

Нежный поцелуй сзади в шею - очень интимная и трогательная вещь. Так почему же люди в метро из-за него так психуют?

☺ 😐 ☹

Идёшь с ребёнком на детскую площадку погулять: тащишь с этажа велосипед, резиновый мяч, пластмассовый автомат, формочки. А он найдет интересную палочку и всю прогулку царапает ею по асфальту...

☺ 😐 ☹

Отец говорит дочери:
- Выходи замуж за Фиму. Он тебя действительно любит.
- Почему ты так думаешь?
- Вот уже год я занимаю у него деньги, а он к нам всё ходит и ходит.

☺ 😐 ☹

В кабинете психотерапевта:
- О-о-о, батенька, да у вас, как я вижу, снова депрессия!? Давно не виделись! Проходите! Чай, кофе или сразу водочки?..

☺ 😐 ☹

Если вы думаете, что никотин не влияет на голос женщины, попробуйте стряхнуть пепел на ковёр!

Самыми семейными праздниками являются День пограничника и День ВДВ. В эти дни принято сидеть дома и смотреть телевизор!

☺ 😐 ☹

Главный супружеский долг каждого мужчины - регулярный внос денег и вынос пакета с мусором...

☺ 😐 ☹

Купила гель для проблемных мест. Теперь буду мазать им свой кошелёк.

☺ 😐 ☹

С наступлением вечера еда в холодильнике становится с каждым часом всё вкуснее и вкуснее, а перед сном от неё просто невозможно оторваться.

☺ 😐 ☹

У каждого свой рецепт для счастья. У меня на потолке написано: «Завтра бросаю жрать». Каждое утро, просыпаясь, я вижу эту надпись и думаю: хорошо, что завтра, а не сегодня.

☺ 😐 ☹

Залез на скалу и любуюсь пейзажем: лес, поля, река, вдали небольшая деревушка, голубое небо с облаками, солнышко и, как всегда, значки «Мой компьютер», «Мои документы», «Корзина»...

☺ 😐 ☹

ГАЗЕТА па-лунінецкі Издание для досуга

▪Учредитель, редакция и издатель: частное предприятие «Информ-прогулка».
▪Главный редактор, директор: Андрей Михайлович Вышинский.
▪Ответственный за выпуск: Вадим Витальевич Жилко.
▪Наш адрес: ул.Фрунзе, 12, ком. 1,2,4,5, 225644, г.Лунинец Брестской области.
▪Телефоны: главный редактор: 3-15-08; корреспонденты, бухгалтерия: 3-16-00, 3-45-09; рекламный отдел: 3-45-09, 3-15-08, 8-029-3271852, 8-029-8044415, тел./факс (01647) 3-45-09.

«Газета па-лунінецкі» (Св. о госрегистрации средства массовой информации №630 от 28.08.2009г. Министерства информации РБ, св. о регистрации частного предприятия «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г., лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007г. по 13.11.2012г.; р/с 3012204710011 в отделении ОАО «Белагропромбанк» в г.Лунинец, ул. Советская, 7, код 150501415. УНП 290852872.
Адрес для писем и сообщений: ул.Фрунзе, 12, 225644, г.Лунинец Брестской области. E-mail: progulka@brest.by. Сайт: www.inform-progulka.by
Тираж 500. Заказ 3561. Подписано в печать 26.06.2013г. в 14.00.
Объём издания - 1 печатный лист.

Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь. Выходит 1 раз в квартал. Отпечатана в КУП «Пинская региональная типография» главного управления идеологической работы Брестского облисполкома, ул.Ленина, 42, 225710, г.Пинск, Брестская обл. Газета отпечатана с оригинал-макетов редакции.